

Dando Pecho-Lo Basico Colectando y Guardando Su Leche

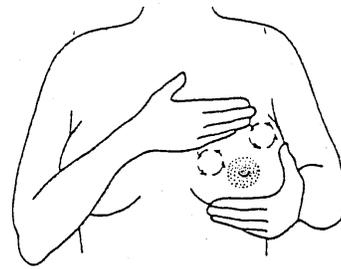


Usted puede coleccionar (exprimir) la leche de sus pechos cuando no le es posible darle de mamar a su bebé. Esto puede ser hecho con sus manos o con una bomba aspirante. Las bombas aspirantes de mano son muy practicas si piensa exprimirse seguido. Usted puede conseguir una en la clinica de WIC o en alguna farmacia.

Lave la bomba o trasto que va a usar para coleccionar su leche, con agua caliente y jabon. Una cazuelita de plastico, deesas de mantequilla o una taza de cafe en forma de cono y de plastico, le serviran muy si usted piensa exprimirse con la mano. Con practica usted podra exprimirse directamente a una tetra o bolsita de plastico desechable.

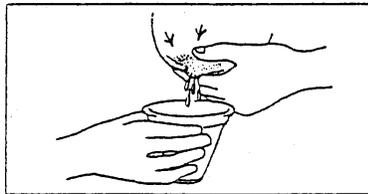
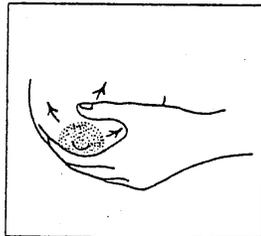
Empiece por lavarse las manos. Pongase una toallita mojada tibia en sus pechos, para hacer que su leche corra (al principio puede practicar cuando se bañe en la ducha).

Masaje sus pechos por unos cuantos minutos poniendo una mano abajo de su pecho para sostenerlo. Aplique una poca de presion con la otra mano, usando un movimiento circular. Masaje empezando en varios lugares siempre del pecho hacia el pezon. Haga lo mismo en el otro pecho.



Exprimiendo con la mano

Coloque todos sus dedos como una pulgada detras del pezon. Aprende para atras hacia sus costillas y luego apriete para abajo hacia el pezon.



Mueva su mano alrededor de su pecho y continúe. Colecte su leche en un trasto limpio.

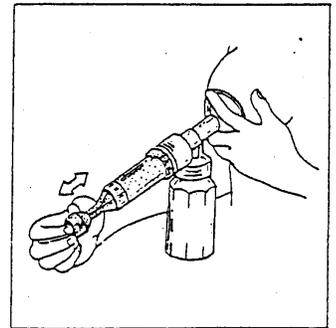
Cuando la leche gotee lentamente, cambie de pecho. Luego masaje ambos pechos de nuevo y comiense otra vez a exprimir. Esto se hara mas facil con practica y funcionara mejor cuando ya sus pechos esten impuestos a producir mas leche. No se desanime si al principio le sale nomas un poquito.

Con Bomba Aspirante de Mano

Ecoja un adaptador de pezones de acuerdo a la medida de sus pechos (si la hay). Pongalo en la parte de arriba de la bomba aspirante.

Coloque el adaptador sobre su pezon y detenga la bomba aspirante en su lugar.

Con la otra mano jale suavemente la parte de afuera de la bomba para aspirar la leche y crear succion.



Continúe jalando y empujando la parte de afuera de la bomba para que la leche continúe goteando y llenando la bomba.

Guardando Su Leche

1. Guarde su leche en una botella de plastico duro y esterilizada o en una bolsita de plastico desechable.
2. Ponga suficiente leche para una mamada en cada botella/bolsita nada mas. Si piensa conjelar la leche, pongale bolsa doble.
3. Pongale la fecha con cinta de pegar.
4. Su leche puede durar 48 horas en el refrigerador o hasta un mes en un congelador que permanezca con una temperatura de 0 grados.
5. Si usted no tiene un refrigerador o congelador a la mano cuando colecte su leche, pongala en hielo en cualquier trasto.
6. Use la leche que tenga mas tiempo, primero.
7. Para descongelar la leche de pecho, coloque la botella/bolsita bajo agua tibia, y muevala suavemente a la vez. No la hierva o microonde.
8. Usted puede exprimirse con la mano o bomba aspirante cada tres horas.

Regresando al Trabajo o Escuela

Usted puede trabajar o ir a la escuela y continuar dando pecho. Se creativa y busca lo que te sirva ati. Aqui tienes tres selecciones:

1. Busca una niñera/guarderia infantil cerca de tu trabajo o escuela. Vaya a donde este su bebé o que se lo traigan para que le pueda dar de mamar.
2. De pecho antes y despues del trabajo/escuela. Exprímase la leche a mano o con bomba en el trabajo/escuela. Dele la leche a la niñera el siguiente dia.
3. De pecho antes y despues del trabajo o escuela. Deje que la niñera le de formula al bebé mientras que usted no esta. Durante las primeras semanas necesitara exprimirse la leche para mayor comodidad.

Si usted quiere continuar dandole pecho solamente 2-4 semanas por adelantado.

- * Empiece a exprimirse los pechos unas cuantas veces al dia. Algunas mujeres se les hace facil dar pecho a su bebé mientras se exprimen el otro. Trate de seguir el mismo horario que usara cuando regrese al trabajo o escuela. De esta manera puede guardar bastante leche y congelarla.
- * Acostumbrese a darle pecho a su bebé y exprimirse en diferentes lugares, como en las casas de sus amigas y familiares, de esta manera se le hara mas facil cuando de pecho en el trabajo, escuela o con la niñera.
- * Cuando su bebé tenga un mes de edad, empiece por ofrecerle una tetera con leche de su pecho, esto funcionara mejor se alguien mas, no siendo usted le da la tetera.
- * Desarrolle un plan para combinar el trabajo o escuela y el pecho.

Algunos dias por adelantado

Practique su rutina para dar el pecho.

- * Lleve a su bebé (y su lecho de pecho) con su niñera/guarderia.
- * De pecho antes de dejar a su bebe, y lo mas pronto posible, cuando levante a su bebé.
- * Anote su horario de dar pecho, y pidale a su niñera que lo siga lo mas que pueda ella tambien.
- * Pidale a la niñera que no lo alimente poco antes de que usted lo recoja.
- * No le sorprenda si su bebé quiere mamar muy seguido cuando esten juntos. Trante de no ofrecerle la tetera, especialmente de formula en esos momentos. Recuerde entre mas pecho de, mas leche tendra.
- * Dele de mamar mas seguido durante la noche y en sus dias de descanso.

Si usted quiere ofrecerle a su bebe leche de pecho y formula.

2-4 semanas por adelantado

- * Escoja una formula fortificada con hierro.
- * Poco a poco empiece a ofrecerle formula en esas horas de mamar en las que usted estara lejos de el.
- * Reemplazca no mas de una hora de mamar con formula cada semana.

Cualquier tiempo que usted de pecho, es bueno para usted y su bebé.